Низкоуглеводные блюда помогут тюменцам подготовиться к лету

Приближается весна, а вместе с ней и желание привести себя в форму к лету. Ключевую роль в достижении этой цели играет питание, которое должно быть полезным, менее калорийным, чем в зимний период.

Как отмечает руководитель первой фитнес-кондитерской “Mukinet” в Тюмени, эксперт по правильному питанию Дина Гладких, в рацион обязательно нужно включать продукты, которые приносят удовольствие. Это позволит избежать срывов и поддерживать стабильный эмоциональный настрой. Даже придерживаясь правильного питания, можно позволять себе десерты и выпечку, но низкоуглеводные, приготовленные по особой рецептуре.

“Мы специализируемся именно на таких продуктах – низкоуглеводных сладостях, полуфабрикатах и выпечке. В их составе нет муки, масла, сахара и вредных искусственных добавок. Только натуральные ингредиенты высшего качества. Большой ассортимент изделий

на основе отрубей. Такая пища не только не вредит фигуре, но и наоборот, благотворно влияет на пищеварение”, – рассказала она.

Продукция фитнес-кондитерской “Mukinet” подходит для диеты Дюкана, диабетиков, кормящих и беременных женщин, аллергиков, спортсменов и всех, кто обращает внимание на свое здоровье. В истории фитнес-кондитерской уже есть живые примеры постоянных клиентов, которым удалось достичь существенных результатов в борьбе с лишним весом.

“Похудели по диете Дюкана, и к вам ходили, кушали тортики. Я на 13 килограмм, молодой человек – на 22″, – поделилась своим успехом в социальных сетях постоянная гостья фитнес-кондитерской.